

阿涌叔叔（朱涌） /// 主编

HAIZIMEN
ZAI FANNAO
SHENME

少年儿童成长百科
近百万家庭
验证受益

成长就是这样充满烦恼……

孩子们 在烦恼什么？

——著名体验式教育专家阿涌叔叔28年教育实战之“啰嗦先生信箱”

不了解孩子，又如何教育好他们？

全国著名体验式教育专家阿涌叔叔（朱涌）最新力作！

学习生活 上网处世 成长安全

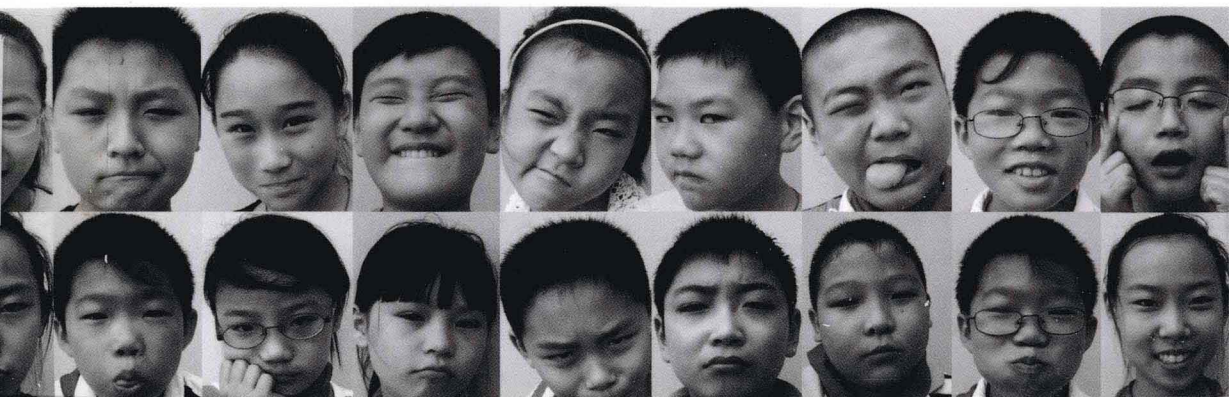
自信 坚韧 独立 爱心 合作 责任

孩子们的烦恼，也许让你始料未及；孩子们的答案，常常令人豁然开朗……

会倾听的父母，才是最明智的。

◆ 漓江出版社

央视、SMG知名主持人，著名心理学家、教育家王极盛，著名发展心理学专家梁志荣 倾情鼎力推荐！



阿涌叔叔（朱涌）///主编

HAIZIMEN
ZAI FANNAO
SHENME

孩子们 在烦恼什么？

——著名体验式教育专家阿涌叔叔
28年教育实战之“啰嗦先生信箱”

◆ 漓江出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

孩子们在烦恼什么? ——著名体验式教育专家阿涌叔叔 28 年教育实战之“啰嗦先生信箱” / 阿涌叔叔主编. —桂林: 漓江出版社, 2012.7

ISBN 978-7-5407-5746-5

I. ①孩… II. ①阿… III. ①教育—文集 IV. ①G4-53

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第 161292 号

孩子们在烦恼什么?

——著名体验式教育专家阿涌叔叔 28 年教育实战之“啰嗦先生信箱”

主 编 阿涌叔叔 (朱涌)

组稿编辑 周群芳

责任编辑 周群芳

装帧设计 古涧文化

责任监印 周 萍

出 版 人 郑纳新

出版发行 漓江出版社

社 址 广西桂林市南环路22号

邮 编 541002

发行电话 0773-2583322 010-85893192

传 真 0773-2582200 010-85890870

邮购热线 0773-2583322

电子信箱 ljcs@163.com

<http://www.lijiangtimes.com.cn>

<http://www.Lijiangbook.com>

印 制 北京海石通印刷有限公司

开 本 720×1000 1/16

印 张 16.25

字 数 204千字

版 次 2012年7月第1版

印 次 2012年7月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5407-5746-5

定 价 28.00元

漓江版图书: 版权所有, 侵权必究

漓江版图书: 如有印装质量问题, 可随时与工厂调换

序

都是啰嗦惹的“祸”

恩师阿涌叔叔就是强，在儿童教育方面总是有点新的创意，总是会冒出新的点子，一本出版不久的《让孩子从快乐到成功——阿涌叔叔体验式教育宝典》似乎还未焐热，又听说要推出新书《孩子们在烦恼什么？——著名体验式教育专家阿涌叔叔教育实战之“啰嗦先生信箱”》。一个电话过去，本想祝贺一下的，哪知电话那边，阿涌叔叔却和我聊起了中国孩子的教育，聊起了分布在全国各地的师哥师姐们以及现在江海少年通讯社师弟师妹们的成长。一聊就是两个多小时，末了，还布置给我一个奇怪的任务——

“什么？让我写序？今天不是4月1号啊？！”

再次确认，没错，就是我，赵琦鑫，为这本书写序。

先自我介绍下，我是一家完全由少年儿童独立运营管理的报社——江海少年通讯社的品牌栏目“啰嗦先生信箱”的第一任“啰嗦先生”。

记得那时的我特别爱说，而且整天废话连篇，小小年纪爱讲道理，属于团队中的活跃分子。当时我很苦恼，有时还会被误解，真是一个头两个大。阿涌叔叔为此专门给我开办了专栏——“啰嗦先生信箱”，因为每次回答问题或者向嘉宾提问，我总是显得很“啰嗦”。一个闪亮的栏目就这样诞生了。

记得那时候这还是一个很前卫、很大胆的想法。说之前卫，因为在那个时候虽有报刊专栏，但是以信件回答问题的形式不多，而且即使有也只是“市民热

线”“市民信箱”等毫无新意的专栏名称，用现在的话说，就是“土”。说之大胆，是因为在那个时候的专栏往往是医学类、法律类、育儿类、民生类等专业的细分，而我们是杂类，啥问题都可以问；其他专栏都有专家老师解读并作出解释，而我们的专栏，解释权在我——一个十一二岁，成绩在班级中上游的小学生——的手中。问题来了：作为一个月才一期4个版面的报刊，能吸引多少读者给我来信？会不会没人寄信？读者的问题我能回答得出来吗？会不会出洋相？……

记得第一个月专栏开了之后，没多久就来了好多信件，全都写“啰嗦先生收”，大家都把我当成了一个回答问题的专家。我这叫一个兴奋呀！我出名了？我人五人六了？我像谢霆锋一样走在路上需要戴墨镜，怕被人认出来了？于是我兴高采烈地戴着妈妈的墨镜走在江苏南通市城中小学的操场上，结果除了教导主任感觉奇怪，喊住我以外，没有一个人注意我。好吧，我承认，出名的不是我赵琦鑫，而是“啰嗦先生”。

于是我老老实实在地拆信件，读信件，耐心地回答问题。这其中的问题真的是五花八门：“我喜欢数学而不喜欢语文怎么办（我怎么知道怎么办？我喜欢语文）？”“班上有一个男生老欺负我这样的小女生，我该怎么办（你是在说我吗）？”……这一切的问题都抛给了我。虽然很多问题我都想去问别人应该怎么办，可是不行，我才是回答者！这也是阿涌叔叔最“狠”的地方，他虽然给了我们很多权利，但又必须在一定尺度、范围之内，所以我们“不得不”像模像样地去回答人家，开导人家，安慰人家。久而久之，我似乎习惯了这样的一种工作方式，对学习、生活中的问题进行多种视角的观察与解读，并对同龄人进行开导。那时候，我完全沉醉其中，并不知道这样做会对我自己的人生有多大的帮助，而事实上这对我以后的学习工作有很大的启发。

我学会了从不同视角辩证地去发现问题、观察问题、解决问题。我没想到自己不但能够面对大多数问题，而且能进行属于自己的独特回答。我也没想到在我解决那么多问题的同时，也解决了我自己学习和生活中的很多问题。我的父母也发现我

变了，他们原来在很多事情上对我不放心，但是渐渐地都放手让我去尝试、去碰壁，因为他们知道，我需要有自己的空间去独立思考。

这就是阿涌叔叔体验式教育的魔力，他给了我这样一个舞台，在体验中，我争取机会，感受责任，体验麻烦，学会管理，树立信心。我成长了，我也理解了阿涌叔叔总提及的教育“通”观，那就是从我们的身心健全角度设计体验，培养我们良好的习惯，注重教育的“疏通”而非“严堵”，最终给我们带来快乐与成功。

后来，我小学毕业了。离开了《江海少年通讯》，离开了“啰嗦先生信箱”，我只是我——赵琦鑫，“啰嗦先生”有了好多能力更强的孩子来担当。

再后来，我上了大学。

毕业时，通过努力，我考进了上海广播电视台，在艺术人文频道担任主持人，同时为LOVE RADIO 103.7节目做主持，成为当年上海广播电视台（SMG）除新媒体外唯一招入的主持人。

希望我的经历能让你们看到，虽然一个人成功并不容易，但是一分耕耘就会有一分收获，只要你愿意为你的梦想付出，为你的梦想奋斗，你就一定可以收获一份专属于你自己的成功！

感谢“啰嗦先生信箱”，感谢《江海少年通讯》，感谢阿涌叔叔，在我们成长的过程中，给我们开创了天地，为我们开辟了道路。希望所有有梦想的孩子们，不要虚度你们的宝贵年华，努力去创造属于你们自己的奇迹！

上海广播电视台（SMG）知名主持人 赵琦鑫

2012年6月21日

自序

孩子的问题，孩子说了算

记得小时候，时常仰望天空，想着自己未来长大的样子。想着想着，自己就真的长大了。第一次听到孩子喊我大哥哥时，我很开心，因为有了罗大佑《童年》中期盼的那张成熟与长大的脸。第一次听到孩子喊我叔叔时，我诧异了，我苦笑了，我想当时我的脸一定是拧成了麻花状，我怎么就老了呢？我怎么就成了叔叔呢？

而今，全国各地的孩子们都称呼我为“阿涌叔叔”，接触过我的成人也跟起风来，“阿涌叔叔”原来已经成为一个代号与标志了。

想我第一次和孩子们亲密接触，那还是28年前了，作为一所小学的校外辅导员，和孩子们一起度过了那最美好难忘的时光。现在，当年的那些孩子们都长大了，偶尔还能遇到他们，而他们的孩子也都如当时的他们一样，眼神中充满着期盼与好奇。

我深知，带孩子不容易。况且在孩子们的世界中，他们有自己的语言体系，他们也有自己的行为准则。怎样去进入到他们的世界，怎样让孩子们接受你，怎样才能和孩子们玩成哥们儿与闺蜜，这些都是问题。

所以，我创造了一个舞台，一个空间，这个舞台大到没有边际，这个空间广到没有限制，我和孩子们一起在这个舞台上和空间里体验着这个世间的酸甜与苦辣，一起积蓄成长的力量。

相信孩子，他们就有办法让你相信；看大孩子，他们就有能耐让你惊叹；放开孩子，他们就有本领飞得更高。

给孩子一个舞台，给孩子一点经历，给孩子一点麻烦，给孩子树立信心，给孩子一些责任，给孩子一个集体。

这就是我创设的体验式教育理念，这就是我和孩子们的江海少年通讯社带来的奇迹！

江海少年通讯社是全国第一家完全由少年儿童自己独立运营管理的报社。在此基础上，孩子们还成立了江海少年爱心小使者团，为残障儿童送去快乐；他们策划编辑出版了多本属于少年儿童自己的读物；创办仅4年的江海少年报告厅已面向社会作报告四百余场，听众接近五万人次，成为南通新文化现象；他们成功举办了阿涌叔叔系列主题训练营，为孩子们提供了飞扬个性、锻炼能力的舞台，北京、广东、山东、湖北以及重庆等地的孩子们也纷纷慕名而来；他们成立新小小剧社，写了自己的剧本，并自导自演了中国首部儿童教育话剧《阿涌叔叔的秘密》；他们甚至还给家长、老师、大学生以及官员举办成长报告会，以孩子们自己成长的经历告诉成年人应当如何面对挫折与挑战；“阿涌叔叔快乐体验航班”让孩子们在职业体验活动中积蓄成长的力量，是我和孩子们搭建的又一个成长的舞台，现在已经在南通起航。

“啰嗦先生信箱”是我在孩子们自己独立运营管理的报纸《江海少年通讯》上开设的一个品牌栏目，也是在孩子们的眼神中得以产生并酝酿发酵的典型。

“啰嗦先生信箱”的第一任啰嗦先生——赵琦鑫是怎样产生的呢？记得那时的他说话啰嗦得不是一点点，每次回答问题或者向嘉宾提问，总是令人很忐忑，不知又会冒出个什么“鬼”主意。透过这孩子的眼神，我知道，得有一个渠道让他去顺其自然地“发泄”，教育得“通”而不是“堵”，于是“啰嗦先生信箱”便应运而生了。在任的每一位“啰嗦先生”都是孩子，有人会说，孩子的问题孩子说了算吗？

我说一个字：“算！”

其实这也不是我说的，是啰嗦先生们实实在在的“事业”带来的回馈。

啰嗦先生忙着的这份事业，是一种传承，更是一份责任。拆信件、接电话，或润物无声，或侃侃而谈，鞭策他们的也是那清澈如水的眼神。

虽然啰嗦先生每年换届后都会由不同的孩子来担当，但是传承的意志一致。每年定期举行的业务知识培训，啰嗦先生们可有得忙了，得准备经典案例，得应对唇枪舌剑，得练就火眼金睛……如此，代代传承，才造就了“江山代有才人出”。

孩子们究竟在想什么？每个有孩子的家长都想知道，但是很多问题作为大人的我们并不理解，甚至有时候还会曲解。

那么让孩子来帮孩子解决问题又何尝不可呢？孩子懂孩子，孩子知道孩子想要的是什么，他们具有的同理心是我们大人所不可企及的，他们所具有的纯洁心更值得我们所有人去保护。

书中所述说的都是发生在我们身边的真实案例，孩子们会从不同角度回答你：学习是谁的事？与同学、父母、老师如何更好地相处？促进自我发展有哪些策略？也许哪一天你的孩子也会遇到相类似的问题，希望书中孩子们的解答会对你有所帮助。当然更希望你的孩子不会遇到类似的麻烦，那就证明你是一个比较好的家长。

不太了解我的体验式教育的人也许会说，看那些孩子一板一眼的表现，肯定被培养成“小大人”了，其实不然，我最看不惯的就是孩子太成人化，因为孩子就是孩子，他得有灵性，更得有童趣。

毋庸赘言，教育来不得半点含糊，我经常说“教育无小事”，也正是这个意思。因为孩子的童年只有一次，孩子世界的色彩也只能涂抹一次，那个画家不是你，也不是我，而是孩子自己。

希望每一位已经看过或者正在看这本书的读者，都能心怀敬畏，心怀虔诚。孩子是你们的，更是我们的，如果每个人都能端正心态、脚踏实地，那么中国教育的未来何愁不是艳阳高照呢？

路漫漫其修远兮，吾将上下而求索！

阿涌叔叔（朱涌）

2012年7月1日于江海少年通讯社

目 录

contents

序 都是啰嗦惹的“祸” 001

自序 孩子的问题，孩子说了算 004



学习中的那些事儿

错别字，我的痛！	002	上课打瞌睡，怎么办？	028
信任我，真的那么难？	003	文章长记不住，咋办？	029
怕考试，咋办？	005	不爱查字典，怎么办？	031
学习快乐吗？	007	上课不能认真听讲该怎么办？	032
成绩原地打转怎么办？	009	考试遇到不会写的字怎么办？	033
生病了，功课落下怎么办？	011	下课了，知识没消化怎么办？	035
偏科烦恼多	012	怎样提高阅读理解能力？	036
烦人的学习	014	作业太多，怎么办？	037
作业做得慢怎么办？	015	学习遇到困难，怎么办？	039
如何发掘潜能？	017	作业不会写，怎么办？	040
我想当学习委员	018	上课想说话，怎么办？	041
怎样写好作文？	019	上课有问题不敢问，怎么办？	043
怎么学好数学？	021	不敢举手回答问题，怎么办？	044
什么是最正确的学习方法？	022	上课开小差怎么办？	045
写作的困惑	023	考试时，如何分辨多音字？	047
考试粗心怎么办？	025	同桌老是偷看我的试卷怎么办？	048
学习效率低怎么办？	026		



与老师、父母的那些事儿

信任无价	052	暑假=烦心	078
周末去哪儿了?	053	父母不相信我, 怎么办?	080
老师不欣赏我的作文怎么办?	055	如何与老师交朋友?	081
家长不管我了怎么办?	057	家长让上补习班怎么办?	082
爸爸妈妈吵架了, 我该咋办?	058	老师偏心怎么办?	084
老师都要那么凶吗?	060	课间时间被占用, 怎么办?	085
爱孩子? 爱分数?	061	父母骂我怎么办?	086
我被误解了	062	父母不理解我, 怎么办?	088
教育, 严厉? 温柔?	064	有急事能找父母吗?	089
小事争吵, 值得吗?	065	父母应该打孩子吗?	090
作业多=学业好?	066	说声“对不起”难吗?	091
男女不平等的困惑	068	父母离婚, 孩子该怎么办?	093
老师怎样讲课最合适?	069	老师批评我, 回家怎么办?	094
说话不算数的老师	070	妈妈总骂我, 怎么办?	095
为什么老师喜欢成绩好的同学?	072	妹妹让我分心, 怎么办?	096
不敢问老师问题怎么办?	073	老师拖课, 咋办是好?	098
妈妈不理我了, 怎么办?	074	回答不出老师的问题, 头痛啊!	099
试卷太多来不及做, 怎么办?	076	不会回答老师的问题, 怎么办?	100
理解万岁	077		



与同学的那些事儿

圣诞节送礼真为难	104	班级同学太吵怎么办?	124
名字被取笑, 怎么办?	105	班级同学当我不存在怎么办?	125
同学们讨厌我, 怎么办?	107	学生在校园里乱丢垃圾怎么办?	126
被别人欺负怎么办?	109	同学不喜欢我, 怎么办?	128
被同学误解怎么办?	111	同学之间不团结怎么办?	129
我渴望朋友	112	和同学闹矛盾, 该怎么办?	130
友情出现了问题, 怎么办?	114	如何与同学和平相处?	131
同学不遵守纪律怎么办?	116	想和朋友和好, 怎么办?	133
同学对我说脏话怎么办?	117	小事吵架苦恼多	134
同学背后说我坏话, 咋办?	118	吵架后的烦恼	135
如何与同桌和平相处?	120	同桌是“差生”, 怎么办?	136
孩子间为啥矛盾多?	121	好朋友间吵架, 该帮谁?	138
和好朋友吵架了, 怎么办?	122	劝架反被打, 怎么办?	139



成长在左, 烦恼在右

自卑的大嘴巴	142	都是体型惹的祸	148
别人冷落我怎么办?	143	失败真的是成功之母吗?	150
如何培养自信心?	145	我该不该练字?	152
如何重建自信?	147	我很害羞怎么办?	153

绰号的痛	155	与人沟通害羞，咋办？	175
竞选班委麻烦多	156	男生不如女生吗？	176
胖人烦恼多	158	怎样才能当上班长？	177
网络的诱惑	160	小学生可以玩网络游戏吗？	179
超越别人，我能行吗？	161	胆子小怎么办？	180
冷嘲热讽，我该怎么办？	163	考试风波	181
过一个充实的暑假	164	怕鬼怎么办？	182
我想当美术编辑	166	没朋友怎么办？	184
快乐假期	167	怎样面对错误？	185
坏习惯难改，烦！	169	冲动是魔鬼	186
劳逸结合的六年级	171	活动与课外班冲突了，怎么办？	188
好孩子有标准吗？	172	怎样赢得别人的尊敬？	189
我该拿“肥胖”怎么办？	174		



校园生活的那些事儿

如何组织少先队活动？	192	如何成为一名少年领袖？	199
我们班可以开展阿涌叔叔表达 训练吗？	194	怎样才能成为一名优秀的少年？	200
如何举办阿涌叔叔报告会？	195	如何成为一名优秀少年？	202
如何当好一名爱心小使者？	197	开展少先队活动，如何赢得校领导的 支持与帮助？	203



和安全有关的那些事儿

少年儿童危险时如何自护自救?	206	防范电话诈骗	225
龙卷风来了怎么办?	207	地震来了,我们该怎么办?	226
如何预防电视不良节目的危害?	209	小学生心理隐患的防范与对策	228
如何在火灾中逃生?	210	溺水了怎么办?	230
节日中的安全防范	212	家庭如何防盗?	232
如何预防校园中的安全隐患?	214	小学生如何防止绑架和拐卖?	234
小学生对意外伤害的紧急处理	215	安全电器真的安全吗?	236
如何应对抢劫?	217	如何预防运动危害?	237
海啸自救	218	小学生的食品安全	239
网瘾的防范	220	交通安全记心中	240
药物安全	221	如何识别假钞?	242
网络诈骗知多少	223		



学习中的那些事儿





错别字，我的痛！



啰嗦先生：

你好！

我是文亮小学五年级的一名小学生，叫张谈。在班上的成绩数一数二，唯一的缺点就是爱写错别字。

记得四年级作文考试的时候，我本以为写得很好，可以拿满分。两天后，才得知自己离满分就差0.5分，我感到十分奇怪，为什么差了0.5分？把作文拿来一看，原来是有个字写错了。

还有一次默写课文，我仗着自己会背，一会儿工夫就写完了。哪知宣布默写结果的时候，老师凶巴巴地说：“班上只有一个人全对，错得多的人我会罚。”都是错别字搞的鬼，害得我把“衷心”这个词抄写了100遍！

啰嗦先生，这可恶的错别字差点害我变成一个差生，你可以帮帮我吗？

张谈



张谈同学：

你好！

我很理解你想避免写错别字的心情。首先你要摆脱错别字给你带来的压力，除了错别字，其他方面你没什么问题，所以，别轻易给自己扣上差生的帽子。我给你讲个故事：很久以前，当我们还没有投胎时都是伊甸园里的苹果，上帝因为舍不得我们，所以在我们去投胎时把每个苹果都咬了一口，因此每个人都有缺点。

任何毛病都有改正的方法，错别字也有克星。避免写错别字最重要的是要细心，读书的时候认真看，写的时候细心点。默写的时候你还可以事先自己默一遍，对着课文改正，在老师默写的时候就不会有太多的错别字了。改正错别

字与其说是一种技巧，还不如说是一种习惯。只要自己每天注意，时时刻刻注意一点，相信你一定会改掉自己错别字多的坏毛病。

对待缺点的方法是慢慢改，而不是一个人躲起来难过，相信没有什么是不可能的。我本也是个不爱读书的人，但在自己的努力下，我现在也是个爱读书的孩子了。我想你只要下定决心，并且努力去做了，一定会成功的。

本期啰嗦先生：于铭钰



阿涌叔叔有话说

啰嗦先生说到避免写错别字最重要的是要细心，其实细心也是一种能力。考试过后，重新拿回试卷，很多学生习惯上找一些认为不该丢失的分数。所谓不该丢失的分数是指那些明明会做，却因为粗心大意做错而失的分数。很多时候，我们自觉比别人差的不是所学的东西的多少，而是一份细心的态度。“不会”缺少的是经验，“粗心”却是能力不足的表现。



信任我，真的那么难？



啰嗦先生：

你好！

我是一名差生，每次考试都是最后一名，有时还考0分。常常被老师批评，被同学嘲笑。老师常让家长来学校谈话，回家后总被父母打，半夜还不许睡觉，还罚抄试卷10遍。

有一次，我的英语好不容易及格了，还考了个80分，在回家的路上开心地跳了起来。但父母仔细看完试卷后说：“儿子，我发现你试卷上有10分没有